

# 背筋を伸ばして伸び伸び歩く！

Point 1、Point 2、Point 3 の順番に意識して歩きましょう

## Point 1

下腹をドロー・イン（下から持ち上げる）して引き締める。

### メリット

下腹を持ち上げる筋肉を鍛え、骨盤を正しい位置に整えることにより腰痛の予防、改善に効果がある。また、股関節への負担を軽減する。

背筋を伸ばして伸び伸び歩こう！



## Point 2

頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張る。

### メリット

頭を支える筋肉の無駄な緊張を緩和し、肩こりや偏頭痛の予防、改善に効果がある。また、重心を高く保つことにより脚への負担を軽減するとともに、脚の動きの自由度が高まる。

## Point 3

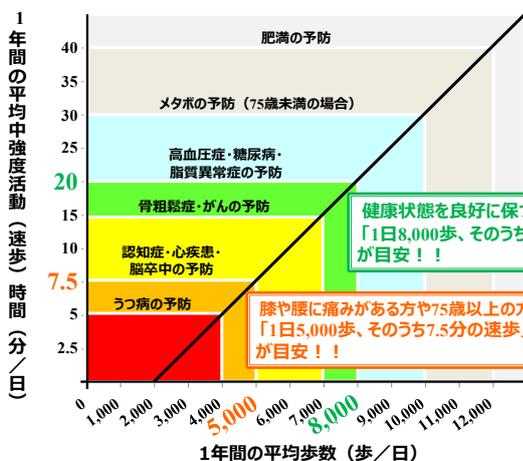
膝を軽く伸ばし、足先を引き上げ、踵から着地し、着地した踵の上にすばやく腰を乗せていく。

### メリット

身体にブレーキがかからず膝、股関節への衝撃が軽減することにより、無理なく歩幅が広がり伸び伸びと歩ける。また、足首が自然に背屈され、転倒防止につながる。

## 歩行の質と量の目安は「1日8,000歩そのうち20分以上の速歩！」

歩数・中強度活動時間と予防（改善）できる可能性のある病気・病態



(出典：「中之条町研究」東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏資料より 作図、一部改変)

左図は、統計的かつ臨床的に有意な健康上の効果を得るために必要な歩行の質と量を示したエビデンス（科学的根拠）レベルの高い報告です。

生活習慣病や認知症を予防し、健康状態を良好に保つためには「1日8,000歩、そのうち20分の中強度活動（速歩）」、膝や腰に痛みのある方や75歳以上の方は「1日5,000歩、そのうち7.5分の中強度活動（速歩）」を目安に健康づくりをすすめることを推奨しています。

注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。